

リフレクティブ・ディスカッションが
ピストル射撃選手の競技パフォーマンスに及ぼす影響
～スプレッドシートを活用したコーチング事例～

コーチング科学研究領域

5025A353-2 佐々木大輔

研究指導教員：堀野博幸 教授

【背景】

競技スポーツの現場では、「練習では高いパフォーマンスを発揮できるが、試合では再現できない」という課題が多くの競技者に共通してみられる。

ピストル射撃競技のような静的個人競技では、心理的安定性や注意配分が得点に大きく影響すると考えられており、競技中の経験をどのように振り返り、次の行動へ結びつけるかという省察の在り方は、競技パフォーマンスの安定化を検討する上で重要な視点となりうる。

近年、省察を通じて自己理解や行動変容を促す支援手法としてリフレクティブ・ディスカッション (Reflective Discussion ; 以下「RD」と略す) が教育・看護分野で注目されているが、スポーツ分野において、RD を長期的・継続的に実践し、競技パフォーマンスとの関連を検討した研究は限られている。

また、オンライン環境下で行われる省察的支援において、気づきや内省がどのように共有され、次の行動へと接続されるかについては、十分に検討されていない。

【目的】

本研究の目的は、ピストル射撃選手2名を対象に、RD およびリフレクティブ・シート (Reflective Sheet ; 以下「RS」と略す) を用いた選手とコーチが共同で行う循環サイクル「話す→書く→読む→行動」が、選手の心理的側面および競技パフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかを明らかにし、試合平均得点と練習平均得点の差および JISS 競技心理検査の得点変化に着目して検討することである。

さらに、対面形式およびオンライン形式という異なるコーチング実施形態のもとで、RD/RS による循環サイクルがどのように運用され、その成立過程や制約にどのような特徴がみられるのかについて検討することを第2の目的とする。

【方法】

対象者は40代のピストル射撃選手2名であり、A氏には対面形式、B氏にはオンライン形式を用いて、車いすユーザーである研究者が、健常者の射撃選手に対してコーチング介入を実施した。

研究期間は2025年2月から8月までの7か月間とし、前半3か月を観察期間、後半4か月をコーチング介入期間とした (表1)。

表1 2~8月・コーチング介入スケジュール一覧表

2~4月	5~8月	8月末
コーチング介入前 観察期間	コーチング 介入期間	コーチング 介入後
・ JISS 競技心理検査 (2月, 4月末) ・ 射撃スコア記録	・ RD/RS を実施 ・ 射撃スコア記録	・ JISS 競技 心理検査 ・ 最終インタ ビュー

コーチング介入期間には週1回のRDを実施し、コーチがその内容をGoogleスプレッドシート上のRSに記録した後、選手が内容を確認、更新しながら継続的に共有した。これにより、省察内容の可視化と反復的な振り返りが可能となった。

量的データとして、試合および練習における射撃スコアを記録し、試合平均得点と練習平均得点の差および標準偏差の変化を分析した。また、心理的側面の評価として JISS 競技心理検査を実施した。

質的データとして、RD 逐語録、RS 記録、最終

インタビューを分析対象とし、分析には再帰的テーマティック分析を用いた。

【結果】

量的分析の結果、RD/RSによる循環サイクルが成立していたA氏では、試合平均得点と練習平均得点の差の縮小や、エアピストルにおける標準偏差の縮小が認められ、競技パフォーマンスの再現性が向上した。

また、JISS競技心理検査においては、心理的スキル、競技専心性の向上が認められた。

一方、循環サイクルが成立していなかったB氏では、試合平均得点と練習平均得点の差は縮小せず、標準偏差も増加しており、競技パフォーマンスの安定化には至らなかった。また、JISS競技心理検査においては、心理的スキル、自己理解、競技専心性の向上が認められたが、これらの心理的变化が競技パフォーマンスの安定化へ直結する結果は示されなかった。

質的分析の結果、両事例に共通して「心理的自己調整」、「技術的再現性」、「環境的適応」の3テーマが抽出された。

【考察】

本研究の結果から、RDは選手の心理・思考・行動を整理し、省察を言語化するための基盤として機能する一方で、それらの省察内容が競技パフォーマンスの再現性向上へと結びつくためには、RSを含めた「話す→書く→読む→行動」の循環サイクルが成立していることが条件の一つであることが示唆された。また、その成立には、省察内容を検証できる時間的余裕や練習頻度が必要であると考えられる。

さらに、対面形式およびオンライン形式という異なる実施形態のもとで、共有が行われるタイミングやプロセスに違いがみられた。対面形式では、練習中の感情や身体感覚を即時に共有しやすい状況にあったのに対し、オンライン形式では、気づきや省察の共有が時間的に遅延する傾向がみられた。ただし、これらの違いは実施形態そのものの優劣を示すものではなく、循環サイクルの運用には、生活・練習環境を含む外的条件が複合的に関与していたと解釈される。

【意義】

本研究の意義は、選手とコーチが共同で行うRD/RSによる循環サイクルを通して、練習や試合の経験を言語化、可視化し、振り返りながら次の行動へつなげていく過程を、2名の事例を通して示した点にある。その結果、省察的支援は、生活や練習といった環境条件が整った場合に、競技パフォーマンスの再現性向上に結びつく可能性があることが示唆された。特に、省察を個人内の内省にとどめるのではなく、選手とコーチが対話と記述を通して共有し、実践へ接続する運用構造を具体的に示した点は、省察的支援を競技現場で実施するうえでの実践的示唆を提供するものといえる。

本研究は、競技現場の状況に応じて省察的支援をどのように設計するかを考えるための視点を提供し、今後の省察的コーチングの研究および実践に役立つ知見を示したと考えられる。

【今後の課題】

今後は、対象者やコーチ数を増やし、競技レベルや競技種目の異なる選手を対象とした検討が必要である。複数事例を通して、RD/RSによる循環サイクルがどのような条件で機能しやすいのかを検証することで、省察的支援の有効性を、より明確にできると考えられる。

また、RD/RSによる省察的コーチングが、どのような心理的・環境的支援と組み合わせることで競技パフォーマンスの安定化に寄与するのかを検証する必要がある。本研究の結果からは、省察の深化のみでは競技パフォーマンスの再現性向上に直結しない可能性が示唆されており、複数の支援を含めた包括的な支援の在り方を検証する必要がある。

今後の研究では、コーチや支援者がどのように選手と関わり、省察を促しながら環境条件の調整を伴走的に支援していくかについても検証する必要がある。選手とコーチが省察内容を共同で言語化・共有するという実践的枠組みを、コーチ側のリフレクションを含めて検討することで、省察的コーチングの実践的価値を、より多面的に明らかにできる可能性がある。